Nr. 4 i 5. Rok II.

Kraków, Kwiecień i maj 1922.

ZIELNIK POLSKI

Miesięcznik ilustrowany, poświęcony ziołom leczniczym, higienie i przyrodolecznictwu.

Redaktor i wydawca: Dr med. Stanisław Breyer — Kraków, ul. Wolska L. 36

Sztuka długiego i szczęśliwego życia.

Nie należy jeść nigdy za dużo; przeważna część chorób powstaje z obżarstwa. Najzdrowsze są pokarmy proste, właśnie dlatego, ponieważ nie podniecają sztucznie apetytu i spożywa się ich tyle, ile organizm wymaga. Dorośli powinni jeść 3 razy dziennie, dzieci częściej. Odżywiający się strawą roślinną i nabiałową zapadają na zdrowiu o wiele rzadziej, niż jedzący mięso, które zawiera w sobie trucizny, wywołujące wiele chorób chronicznych. Djeta roślinna i nabiałowa wystarczy bardzo często do wyleczenia ciężkich chorób, bez żadnych środków lekarskich.

Zwłaszcza chorzy nie powinni się nigdy odżywiać nadmiernie, jeść powinni tylko tyle, ile apetyt wskazuje. Wszelkie kuracje tak zwane tuczące, tak często przepisywane, mogą wprawdzie przyczynić się do chwilowego przybytku na wadze, lecz w rzeczywistości szkodzą: jeśli nadmierne pożywienie w zdrowym żołądku zmiany chorobowe wywołuje, to tem bardziej w osłabionym. Zawartość nadmiernie wypełnionego żołądka ulega gniciu, zatruwa krew, a temsamem osłabia cały organizm.

Odżywiając się strawą roślinną, należy pamiętać, by ciału dostarczyć wszelkiego materjału, potrzebnego do odbudowy: Musi więc tam być białko, zawarte w ziarnie zbóż, w roślinach strączkowych, t. j. grochach, chlebie, nabiale, jajkach; musi być mączka, zawarta przedewszystkiem w zbożu i ziemniakach, muszą być sole krwi, zawarte w wielkiej ilości obok innych składników, w jarzynach, musi być cukier zawarty także w owocach, muszą być tłuszcze, słowem djeta musi być prosta, lecz urozmaicona.

W chorobie sama natura odbiera apetyt i jest największym błędem sprzeciwiać się jej w tym względzie. Odpowiednia skromna djeta, lub nawet niekiedy zupełny post, jest wstanie przywrócić zdrowie, nietylko w chorobach ostrych, lecz także w przewlekłych. Stosując w szpitalach post i głodówkę, obniżono znacznie śmiertelność i trwanie chorób. Osoby otyłe, osłabione z powodu nadużycia pokarmów, dobrze uczynią, jeśli przez jeden dzień w tygodniu powstrzymają się zupełnie od pokarmów i jedynie pragnienie zaspokoją małą ilością wody, do której można dodać soku owocowego; od mięsa powinny wstrzymać się przynajmniej w dni postne.

Bardzo ważnem jest także, by pokarmy żuć dobrze; nieżżute przelatują zazwyczaj z małem pożytkiem i musimy ich spożywać znacznie więcej. Nie należy spożywać pokarmów zbyt zimnych, lub zbyt gorących, psuje się przez to zęby, które tracą szkliwo i żołądek, w którym mogą się z tej przyczyny wytworzyć nawet wrzody. Co do ilości, to wiadomem jest, że ludzie pracujący ciężko, fizycznie, znacznie więcej potrzebują pokarmów, niż ludzie, pracujący umysłowo, i wiodący życie siedzące. W porze zimnej więcej potrzebujemy, niż w ciepłej, w wieku młodym, więcej, niż na starość.

Dzieci pięcioletnie potrzebują $^1/_4$ części pożywienia człowieka dorosłego, ośmioletnie połowy, a czternastoletnie $^3/_4$. Dorośli powinni jadać tylko 3 razy dziennie, dzieci 5 do 6 razy, niemowlęta, z początku co dwie godziny, potem rzadziej. Szkodliwe są pokarmy, uległe zepsuciu. Najwięcej chorób może się przenosić z zepsutem mięsem; suchotami, czyli gruźlicą dotkniętą jest większa część na rzeź przeznaczonego bydła. Zarazki mogą się także znajdować w mleku, pochodzącem z krów chorych; można je wprawdzie zniszczyć, przez gotowanie, lecz mleko traci przez to w wysokim stopniu na wartości.

Najzdrowszym napojem jest woda, oczywiście czysta, źródlana: ponadto mleko, maślanka, kwaśne mleko, soki i kwaski owocowe, barszcze itp. Pić należy tylko wówczas, gdy mamy pragnienie i tylko tyle, by je ugasić. Nadmierne ilości płynów są szkodliwe, rozdymają bowiem żołądek, powiększają pracę serca i innych organów i mogą przyczynić się do wytworzenia zmian chorobowych. Znanem jest t. zw. piwne serce, powstające z powodu nadmiernych ilości piwa.

Aby nie podniecać pragnienia, należy unikać potraw ostrych, korzennych, a zwłaszcza, nadmiernie słonych. Sól w nadmiernej ilości jest szkodliwa, z wielu przyczyn, a my wszyscy potrawy nadmiernie solimy. Strawa roślinna zawiera sama przez się dużą ilość przeróżnych soli, które wystarczyłyby w zupełności, gdyby nie naganny zwyczaj gotowania w wielkiej ilości wody i odlewania tejże. Aby owe sole, zawarte w roślinach zachować, należy jarzyny w małej wodzie dusić. Nie znaczy to, by wody nie pić i potraw nie solić; można solić, a nawet trzeba, lecz w ilości umiarkowanej, lepiej zawsze nieco mniej, niż za dużo.

O trunkach alkoholowych nawet nie wspominamy, wszyscy

bowiem wiedzą, aż nadto dobrze, że podkopują one zdrowie, nie tylko ciała, lecz i duszy. Ma to znaczenie także i w chorobie.

Woda idealnie dobra powinna być bezbarwna, bez wyraźnego smaku i zapachu: ciepłota jej powinna wynosić od 6 do 15 stopni C.: nie powinna zawierać żadnych cząstek organicznych, ani zanieczyszczeń chemicznych, zwłaszcza pochodzących z gnicia i rozmnażania się w nich różnych drobnoustrojów. Bakterje zawiera niemal każda woda, szkodliwość zależy od ilości tychże, a przedewszystkiem od jakości. Jedne z nich są w zupełności obojętne, inne mogą wywołać groźne choroby, jak tyfus, cholerę i t. p., jeśli natrafią na organizm osłabiony, nieodporny. Woda zachowuje najdłużej świeżość w niepolewanych naczyniach glinianych. W karafkach należy ją często zmieniać i nie zatykać korkiem, około którego osiada w krótkim czasie mnóstwo pyłu, lecz najlepiej odwróconą do góry dnem szklanką. Woda przeznaczona do picia zawiera zawsze pewną ilość różnorodnych soli; jeśli je utraci, staje się miękką, niesmaczną, podobną do deszczowej, rzecznej, lub przekroplonej. Tak samo woda gotowana traci zawarte w niej gazy orzeźwiające i sole wapienne, które na dno opadają i woda taka staje się niesmaczną.

Aby wodę zanieczyszczoną uczynić zdatną do użycia, należy ją przegotować, lub przefiltrować. Nasze wiejskie studnie, otwarte, stawiane bardzo często w pobliżu stajni i komórek, studnie, w których płuczą codziennie brudne konewki, niedpowiadają najprostszym zasadom higieny. Najzdrowszą jest świeża woda źródlana. Pić należy wogóle tylko wówczas, kiedy się ma pragnienie i to nie zawiele naraz, w czasie jedzenia jaknajmniej, ponieważ duża ilość płynu rozcieńcza nadmiernie potrzebny do trawienia sok żołądkowy. Aby nie pić nadmiernie, należy unikać potraw słonych, korzennych. Woda zbyt zimna, zwłaszcza spożyta na żołądek rozgrzany, w większej ilości, może wywołać długotrwałe katary żołądkowe.

Bez pożywienia można żyć parę tygodni, bez powietrza zaledwie minut 15. Powietrze zużywa oddychanie ludzi, zwierząt, płomień lampy, piec, rośliny w porze nocnej. W szczelnie zamkniętej przestrzeni następuje śmierć, po zużyciu zawartego tamże powietrza. W źle przewietrzonem mieszkaniu ulega organizm powolnemu zatruciu, dlatego to, w dobrze urządzonych domach, znajdują się przewiewniki. W braku tychże, należy otwierać okna i piec, wytwarzając w ten sposób łagodny przewiew. Kto śpi przy oknach otwartych, przedłuża sobie życie. Jeśli otwierać z innych względów nie można, to należy je chociaż cokolwiek uchylić i piec otworzyć.

Powietrze przepływa także przez mury, o ile nie są wilgotne, lub powleczone farbą olejną, lub tapetą. Powietrze w mieszkaniach wilgotnych jest z wielu względów niezdrowe, a w mieszkaniu dotkniętem grzybem wprost zabójcze; równie szkodliwe są domy, budowane na gruntach niedawno nawiezionych, lub w pobliżu gnijących wód i rowów.

Oddychać należy zawsze przez nos, z ustami zamkniętymi.

W nosie ulega powietrze ogrzaniu i oczyszczeniu, z unoszącego się pyłu, który osiadając w płucach, może wywołać katary i zapalenia. Jakże mało ludzi stosuje się do najprostszych zasad higieny oddychania! Ileż to okienek wiejskich, zabitych raz na zawsze gwoździami, ileż okien miejskich, pilnie strzeżonych, by przypadkiem nie dostał się do mieszkania świeży powiew ożywczego powietrza! A jaki tam w zimie zaduch i upał! Nic dziwnego, że panują u nas niemal stale zapalenia i wywiązujące się z nich z czasem suchoty. Powietrze przepojone wyziewami ciał, wydychanem kwasem węglowym, nadmiernie rozgrzane, powoduje już nie powolne, ale gwałtowne zatrucie.

Bardzo ważnym czynnikiem, oczyszczającym powietrze jest słońce. Tam, gdzie słońce dochodzi, lekarz rzadko zagląda. Promienie słoneczne odświerzają powietrze i niszczą szkodliwe drobnoustroje, lepiej niż trujący karbol i inne środki odkażające.

Aby utrzymać dobre świeże powietrze w mieszkaniach, należy je często przewietrzać, ponadto dbać o czystość całego otoczenia, a więc ulicy, podwórza, sieni, schodów, ustępów. Wielce do oczyszczenia powietrza przyczynia się roślinność, jednak z drugiej strony, za duży cień, utrzymuje wilgoć i gnicie, szkodliwym jest więc, zwłaszcza w pobliżu domu. Tosamo dotyczy stojących zacienionych zbiorników wody, w której rozmnaża się pewien gatunek komarów, roznoszących, przez ukłucie, zimnicę. Ten szkodliwy wpływ można zmniejszyć, przez dopuszszenie obfitego światła słonecznego, np. przez wycięcie drzew, od strony zachodniej, lub południowej.

Czystość ciała i otoczenia jest najlepszym środkiem zapobiegawczym. Oddychamy nie tylko płucami, lecz całą powierzchnią skóry. Kto wie o tem, łatwo zrozumie, jak ujemny wpływ wywiera skóra, zalepiona brudem. Należy dbać o czystość ciała, także ze względu na swe otoczenie. Ciało zdrowe i czysto utrzywane pachnie świeżością, źle utrzymane wstręt budzi. Na skórze brudnej rozwijają się ponadto bardzo często różne zakaźne choroby skórne. Ręce należy myć parę razy dziennie, zwłaszcza przed jedzeniem, ochronimy się przez to przed chorobami, które wraz z brudem dostają się do przewodu pokarmowego.

Zęby należy czyścić, przynajmniej raz dziennie, najlepiej wieczorem, mięką szczoteczką i proszkiem miętowym. Zdrowe zęby, które znakomicie między innemi utrzymuje żucie dobrze wypieczonego chleba, są niezmiernie ważne dla całego organizmu.

Jeśli rozporządzamy kąpielą domową, lub tuszem, to powinniśmy się wykąpać po pracy, o ile możności codziennie, a najmniej raz na tydzień. Temperaturę wody należy wypróbować, jaka jest najodpowiedniejsza: w końcu należy obmyć się odpowiednio zimniejszą, chroni to przed zaziębieniem i hartuje. Długotrwałe kąpiele ciepłe wydelikacają, krótkie chłodne podniecają i hartują. Jeśli nie mamy łazienki należy umyć się chociażby w miednicy, a w porze letniej kąpać w rzece. Zimne zabiegi wodolecznicze szkodzą, jeśli w danej chwili jesteśmy zziębnięci: należy się naprzód rozgrzać,

Zabiegi zimne powinny trwać jaknajkrócej i odbywać się w pokoju ciepłym.

Wielce pożądaną jest codzienna kąpiel, w lecie chłodna, w zimie letnia. Kąpiel zimna, codzienna, może trwać najwyżej 1 minutę, letnia 2 minuty, ciepła, rzadko, pół godziny, gorąca ćwierć godziny. Po kąpieli należy skórę dobrze wytrzeć, ponieważ pozostała wilgoć może się przyczynić do wytworzenia odparzeń.

Dom powinien być zbudowany na miejscu suchem, przepuszczalnem; budowany na gruncie, powstałym z nawiezionych odpadków, jest w wysokim stopniu niezdrowy, ponieważ odpadki te ulegają gniciu i mury przepajają. Mury wilgotne są z wielu względów szkodliwe: Wilgoć, parując, pochłania ciepło, stąd są one zawsze zimne; powoduje rozwój różnych szkodliwych drobnoustrojów, nie przepuszcza wreszcie powietrza, które przepływa przez mury suche, nawet bardzo grube. W mieszkaniach wilgotnych rozwija się w drzewie rodzaj grzyba, który je niszczy, a ponadto wydaje z siebie lotne trucizny, wywołujące skut i niemniej groźne, niż zatrucie arszenikiem.

Mieszkanie nie powinno być zbyt szczupłe, np. izba przeznaczona na 4 osoby powinna mieć 5 metrów długości, 4 szerokości, a 3 wysokości. Szczuplejsze należy tem pilniej przewietrzać, okno otwierać, nawet w nocy, w porze zimnej chociaż cokolwiek uchylić, co ma dla zdrowia znaczenie olbrzymie. Im więcej mieszkańców, tem oczywiście szybciej zużywa się powietrze; zużywa je także każdy płomień, np. świecy, lampy, i to w stopniu wcale nie mniejszym, niż ludzie, przez oddychanie. Stąd do palenisk musi być zapewniony obfity dostęp powietrza, bez którego tworzą się szkodliwe gazy, zwłaszcza z węgla, t. zw. czad, który corocznie wiele ofiar pochłania. Dlatego to piece przeznaczone do palenia węglem nie powinny mieć zasów, by raz na zawsze zapobiec tak częstym nieszczęśliwym wypadkom. Do czyszczenia podłóg używano dawniej zwilżonych gorącą wodą trocin, grubego zwilżonego piasku, lub łupin z ziemniaków.

Nie możemy tu pominąć milczeniem wstrętnego plucia na podłogę; plwocina osób chorych, wysychając, unosi się w powietrzu i bywa wdychaną przez mieszkańców, powodując u skłonnych gruźlicę i inne groźne choroby. Spluwać należy do osobnych naczyń, wypełnionych suchym piaskiem, fusami, liśćmi zużytej herbaty; czyścić je należy codziennie,

Ściany mieszkania nie powinny być tapetowane, ani olejno malowane, ponieważ uniemożliwia to przepływ powietrza. Jedynie miejsca ulegające częstemu zbrukaniu mogą być do pewnej wysokości farbą olejną pociągnięte. Farb i tapet zielonych należy się wystrzegać, ponieważ najczęściej zawierają trujący arszenik. Nie mniej szkodliwe są duże, nie dość z tyłu zabezpieczone, zwierciadła, których tylna powierzchnia pociągnięta jest masą rtęciową. Masa ta, parując w cieple, zatruwa powietrze, stąd tylna powierzchnia zwierciadeł powinna być zabezpieczona oprawą drewnianą.

Niemniej zużywają powietrza kwiaty, lecz tylko w nocy, we

dnie przeciwnie, ożywczy tlen wydzielają, stąd należy je usuwać na noc z pokojów sypialnych. W zimie należy mieszkanie jednostajnie ogrzewać, najwyżej do 16 lub 18 stopni C. Ogrzane nierównomiernie powoduje częste przeziębienia, przez nagłe zmiany temperatury.

Przed zimnem najlepiej zabezpiecza wełna. Co do barwy, to lepsze są ubrania jaśniejsze, ponieważ w lecie odbijają gorące promienie słoneczne, a w zimie i tak dobrze pełnią zadanie. W czasie upałów szkodliwem jest bezpośrednie działanie promieni słonecznych na głowę, ponieważ może wywołać gwałtowny napływ krwi, omdlenie, a nawet śmierć. Najlepiej chronią głowę kapelusze jasne, miękie, przewiewne. Pod czarnymi, sztywnymi, wytwarza się wysoka temperatura, powodująca bóle głowy i wypadanie włosów, zwłaszcza, że tamują one przytem obieg krwi.

Szkodliwe dla zdrowia są nakrycia głowy, sporządzone z materyj nieprzepuszczających powietrze, jak cerata, guma itp., tosamo dotyczy obuwia. Ciało nie powinno być nigdzie zbytnio uciśnięte; szkodliwe są więc ciasne kołnierzyki, sztywne gorsety, uciskające podwiązki, powodują bowiem zastoje krwi, żylaki, a nawet głębsze zmiany w całym ustroju. Zamiast gorsetów należy nosić luźne staniczki, pończochy należy przymocowywać do paska, przy pomocy tasiemki.

Koszulę należy na noc zmieniać, a dzienną rozwiesić, aby wyschła; szkodliwem jest chowanie koszuli i pończoch pod poduszkę.

Wzrok psują wysiłki o zmierzchu, przy świetle sztucznem, szycie, haftowanie, czytanie, w położeniu leżącem, olśniewające światło np. padające wprost na pismo. Pisać należy zawsze w ten sposób, by światło rozprószone padało zawsze od strony lewej: jeśli pada od strony prawej, to piszemy ciągle w cieniu i niepotrzebnie wzrok wytężamy.

Bardzo szkodliwem jest patrzenie wprost w silne światło; wielu straciło wzrok, patrząc w słońce, w czasie zaćmienia. Różne wady wzroku wymagają odpowiednich okularów, które nie tylko wzroku nie psują, jak to wielu mniema, lecz przeciwnie, dalszemu osłabieniu wzroku zapobiegają. Wzrok osłabiają ponadto tesame przyczyny, które podkopują zdrowie całego organizmu, a więc życie niehigieniczne i wszelkiego rodzaju nadużycia. Szkodzi ponadto oczom powietrze, przepojone dymem, pyłem, prochem. Pracując przy obrabianiu kamieni, metali, należy chronić oczy, przed odpryskującymi odłamkami, nosząc odpowiednie okulary.

Organ słuchu jest bardzo wrażliwy, na przeziębienie, silne przeciągi, przemoczenie błon usznych, np. w kąpieli: w tych przypadkach należy uszy lekko zatkać watą. Słuch można ponadto upośledzić, uderzeniem płaską dłonią w małżowinę uszną, z czego pęknąć może błona bębenkowa; tosamo może spowodować dłubanie w uchu przedmiotem ostrym, np. przy wydobywaniu nieostrożnem woskowiny. Niekiedy, zwłaszcza w późniejszym wieku, upośledza słuch w wysokim stopniu tworzący się z woskowiny czopek; wydobycie tegoż należy powierzyć lekarzowi. Słuch można ponadto

utracić, z powodu silnych hałasów, huku armat: przedziurawić można błonę bębenkową suchą gałązką krzaku, przechodząc przez gęstę zarośla. Zatykanie zdrowych uszu watą jest szkodliwe, ponieważ zanadto wydelikaca, a ponadto cząstki waty tworzą z woskowiną twarde czopki.

Włosy wypadają po ciężkich chorobach gorączkowych, lecz po wyzdrowieniu znowu odrastają. Życie niehigieniczne, nadużycia wszelkiego rodzaju, również powodują osłabienie włosów; taksamo niszczą modne fryzury, grube, tamujące przypływ powietrza podkłady, przypiekane żelazkami, upinane pod włos, silne wyciąganie w rozdziały, twarde, tamujące dopływ krwi kapelusze. Skórę na głowie i włosy należy utrzymywać w czystości, myjąc raz na tydzień w mydlinach, lub roczczynie boraksu. Wyłysienie następuje niekiedy z powodu zarażenia się pewnymi drobnoustrojami, dlatego to należy mieć zawsze własne przybory do czesania. Taksamo obca brzytwa była niejednokrotnie przyczyną uporczywych chorób skórnych, należy ją więc zawsze poprzednio odkazić.

Zębom szkodzą pokarmy zbyt zimne, lub zbyt gorące, nazbyt twarde, wreszcie najczęściej gnijące resztki pokarmów, które należy usuwać, myjąc szczoteczką i miętowym proszkiem. Nadpsute należy zaplombować, co zapobiega dalszemu próchnieniu i zarażaniu innych zębów.

Ruch jest konieczny, zwłaszcza u pracujących umysłowo, siedzące życie wiodących. Rąbanie drzewa, uprawa ogródka, gimnastyka wyleczyły już niejednego z cierpień, które opierały się wszelkim specyfikom aptecznym, powinny jednak odbywać się w powietrzu świeżem, od kurzu wolnym.

Sen u dorosłych powinien trwać 7 do 8 godzin. Aby sen był spokojny, nieprzerywany, nie należy jeść, ani pić, na trzy godziny przed położeniem się do łóżka. W czasie snu ulegają pokarmy tylko bardzo powolnemu trawieniu, dlatego to sen poobiedni nie jest dla organizmu korzystny; już lepiej, jeśli potrzeba tego wymaga, przespać się przed jedzeniem. Spać należy w powietrzu świeżem, okna należy nawet w zimie cokolwiek uchylić i piec otworzyć.

Przy zawieraniu małżeństw nazbyt mało uważamy na zdrowie narzeczonych: ludzie dotnięci kiłą, skroflami, suchotami wchodzą bardzo często w stan małżeński, zarażają i płodzą dzieci, na rychłą śmierć lub dozgonne kalectwo przeznaczone. Dziewczęta dojrzewają w 18 roku życia, chłopcy w 21; małżeństwa, zawierane wcześniej, szkodliwie wpływają, tak na rodziców, jak i potomstwo. Taksamo dzieci, spłodzone po 40 roku życia słabo się rozwijają, kobiety, po 40 roku, rzadko zastępują. Zwłaszcza ludzie dotknięci suchotami, padaczką, rakiem, rozwiniętymi skroflami żenić się nie powinni.

Należy pamiętać, że w przenoszeniu chorób nie małą rolę odgrywają owady, jak komary, pchły, muchy. Organtyna przymocowana do okien, uchroni przed muchami. Aby wytruć robactwo, lęgnące się tak obficie, zwłaszcza w porze letniej, w kuchniach,

stawia się płaskie naczynia, w które, do nieco ochłodzonej wody, dosypuje się, po łyżce, drzewa kwasjowego. Ponadto należy kąty i otwory zasypywać sproszkowanym boraksem, zmieszanym pół na pół z mąką.

Czy żyjemy higieniczne?

Nawet bardzo! Oto kobiety chodzące z gołymi szyjami i nogami, bez względu na dojmujące zimno. Ich sine twarze i coraz częstsze choroby kobiece świadczą dowodnie o tem, że nie jest to zgodne z zasadami higieny hartowanie! Oto ceratowe czapki i kapelusze, utrudniające oddech skórny i powodujące wypadanie włosów i bóle głowy! Oto okna dzień i noc zamknięte! Oto urzędy ogrzane do 20 stopni, wypełnione dymem i ludzkimi wyziewami! Oto urzędnicy, zapadający najczęściej z powodu nagłej zmiany temperatury, na liczne choroby zapalne i myślący już około 40 roku życia o odpoczynku i emeryturze! Oto kobiety, rozpoczynające tak zwaną emancypację od papierosów i alkoholu, zatruwające powietrze najbliższym i wprowadzające truciznę w krew dzieci! Oto życie kawiarniane, w dymie i zaduchu, oto karty wyczerpująco duchowo i fizycznie, oto okna pozabijane gwoździami i gnojówki pod oknem, oto nieumiarkowanie w jedzeniu i piciu, oto kawa, herbata, mocne buliony, zamiast mleka i strawy roślinnej, oto literatura sensacyjna, obliczona na podniecanie najniższych instynktów, oto ogłupiające i deprawujące kino, oto nieskończony szereg przyczyn naszej cielesnej i duchowej tężyzny!!!

Dawne wagi i miary aptekarskie.

Dawny funt aptekarski dzielono na 12 uncyj, uncję na 8 drachm, drachmę na 3 skrupuły, skrupuł na 20 granów (nie gramów!) Uncja równała się dwom łutom kramnym. Polska kwarta zawierała 32 uncyj, kwaterka 8 uncyj, mały kubek 4 uncyj. Łyżka stołowa płynu równa się 1 łutowi. Mała łyżeczka od kawy płynu równa się ćwierć łuta, czyli 1 drachmie. Drahma zawiera 60 do 90 kropli destylowanej wody, a 130 do 160 kropli spirytusu. Garść korzeni równa się dwom łutom, garść ziół i kwiatów jednemu łutowi. Szczypta zawiera ćwierć do pół łuta. Łut w stosunku do obecnie używanych wag wynosi 11 i pół grama, który, jak wiadomo, jest tysiączną częścią kilograma.

Od Redakcji.

Z powodu bardzo znacznego podrożenia papieru, klisz i druku i braku wszelkiej nadziei, by ta zwyżka cen w najbliższych miesiącach ustała, jesteśmy zmuszeni odroczyć wydawnictwo zeszytów dalszych, aż do czasu poprawy stosunków i ustalenia cen drukarskich. Obecnie, po siedmiu miesiącach przedpłata pokrywa zaledwie czwartą część wydatków. Z tychsamych przyczyn jesteśmy zmuszeni podnieść cenę obecnie wydanych dwóch zeszytów na 150 Mkp za każdy, czyli 300 Mkp za oba. Ci nieliczni Odbiorcy, którzy zapłacili z góry większe sumy, otrzymają, na życzenie, zwrot różnicy, lub wpiszemy ją na rachunek zeszytów dalszych.

Sprostowanie: Na stronie 6 „Zielnika“, 4 ostatnie wiersze, począwszy od słowa „Szyszki“, dotyczą olszy czarnej, a nie brzozy.

Drukarnia »PRAWDY« w Krakowie, ul. Stolarska l. 6 pod zarządem Stefana Żbika.